Grâce à la lecture des chapitres qui précèdent, on s'aperçoit très vite que l'alimentation du sportif est assez complexe et que si elle ne peut garantir à 100 % une victoire ou une place sur le podium, elle permet réellement d'éviter une contre-performance. C'est dans ce sens qu'elle peut prétendre se substituer au dopage si néfaste à la santé et contraire à l'éthique du sport. Mais pour cela, cette diététique doit avant tout être adaptée à la personnalité du pratiquant et à son attente. Elle doit donc être rythmée en fonction de sa forme du moment, de son sport et de son programme d'entraînement. Il n'existe donc pas, comme on le pensait encore ces dernières années, une seule et unique ration alimentaire à appliquer tout au long de la saison, mais bien plusieurs. Il est évident également que dans tous les cas, c'est surtout par le biais d'une alimentation équilibrée et variée que la diététique peut être garante d'un résultat ou d'un exploit sur le terrain, le tout couplé avec un entraînement adéquat.

Cet équilibre sera obtenu par une diversification des aliments qui composent les menus des athlètes. Il faut donc, avant tout, éviter la monotonie qui peut déséquilibrer les apports vitaminiques, énergétiques et hydrominéraux, rendant impossible l'amélioration de la performance. Pour ce faire, il est important de bien saisir que la qualité et la nature des aliments qui composent la ration du sportif priment bien souvent sur la quantité, car lors d'un effort physique important et régulier, les besoins en certains micronutriments sont vraiment capitaux. Ainsi, la table de composition qui termine cet ouvrage est très utile.

Les recherches récentes portant sur le métabolisme de l'organisme en plein effort et de ses conséquences physiologiques et psychologiques influencent considérablement la nutrition, comme par exemple l'importance que l'on peut maintenant accorder à certains acides aminés ou vitamines contenues dans les aliments, ou bien encore à la phytothérapie. Ainsi, même s'il est vrai qu'il est sûrement plus facile et plus rapide de garantir une victoire par le biais du dopage « artificiel », c'est-à-dire en acceptant ses risques, ses contraintes et son état d'esprit, il est fort probable qu'une véritable diététique adaptée à l'athlète constitue une nouvelle chance pour le sport, afin de revaloriser son image, et est de surcroît sans danger pour la santé du compétiteur qui pourra toujours assurer le spectacle pour les médias et les sponsors. Mais il faut alors lui proposer différentes possibilités concrètes, en rapport direct avec ce que pouvait lui apporter précisément ce dopage interdit.

Les différents tableaux qui suivent permettent de voir plus clair dans ce concept d'une nouvelle diététique, en réponse au dopage. Ces tableaux sont présentés alors suivant les classes définies par le ministère de la Jeunesse et des Sports relatives aux substances dites dopantes. Le mode d'emploi de ces tableaux est alors simple : ils offrent des solutions adaptées à chaque demande et renvoient aux pages du livre pour plus d'explications théoriques et pratiques. Ils exposent, par catégories des différentes attentes des dopants, les solutions alimentaires disponibles :

• Le premier tableau propose des procédés stimulants à la place de l'emploi d'amphétamines ou autres excitants.

• Le deuxième tableau propose des procédés pouvant améliorer le rendement musculaire à la place de l'emploi d'hormones peptidiques ou surrénaliennes.

• Le troisième tableau propose des procédés pouvant favoriser le développement musculaire à la place de l'emploi d'anabolisants telles la testostérone, l'hormone de croissance ou la nandrolone.

• Le quatrième tableau propose des procédés favorisant la récupération musculaire à la place de l'emploi de cortisone, de diurétique ou autres hormones peptidiques.

• Le cinquième tableau propose des procédés pouvant atténuer les effets du stress à la place de l'emploi de bêtabloquants.

• Le sixième tableau propose des procédés pouvant calmer la douleur ou favoriser les soins à la place de l'emploi de stupéfiants anti-douleurs ou d'anesthésiques locaux.

• Le septième tableau propose des procédés pouvant favoriser l'oxygénation à la place de l'emploi d'EPO ou équivalents.

Il n'est vraiment pas conseillé « d'essayer » toutes les propositions à la fois, mais uniquement la solution qui correspond le plus aux sports ou aux attentes du moment. Il est également préférable de les tester les jours d'entraînement ou de compétitions sans importance.

Pour les compléments (vitamines, oligo-éléments, acides aminés...), il vaut mieux d'abord augmenter les aliments qui en sont riches naturellement avant d'avoir recours aux produits pharmaceutiques.

La colonne « Danger » met en garde simplement sur le fait que le non respect d'une certaine précaution d'emploi peut être néfaste ou contraire à l'attente. La prudence est donc de mise pour éviter une accoutumance, une gêne, une toxicité... Un « OUI » ou « OUI/NON » doit donc renvoyer obligatoirement le lecteur au chapitre correspondant pour plus de détails.

Dans tous les cas, il est utile de se reporter aux pages analysant l'aliment, le complément ou la méthode pour s'assurer de la meilleure posologie.

Les étoiles accordées, dans la colonne « efficacité », indiquent l'utilité de l'aliment ou du complément pour l'emploi proposé :

• Aucune étoile : peu efficace ou absence de véritable preuve ou d'expérience concrète pour l'emploi proposé.

• Une étoile : emploi assez intéressant pour le but recherché.

• Deux étoiles : efficacité testée ou prouvée.

• Trois étoiles : effet assez exceptionnel.

Procédés stimulants ou excitants possibles

	Molécules en jeu et effets	Sports ou athlètes concernés	Exemple de « posologie »	Efficacité	Danger
Aliments					
Café	*Caféine* (excitant neuro-musculaire)	Tous les sports, et notamment ceux dits de résistance (natation, judo…) ou nécessitant une vigilance importante (rallye, canoë kayak…)	1 à 2 tasses 1 heure avant l'effort suivant tolérance et habitude	***	OUI
Thé	*Théine* (idem caféine)	Tous les sports et particulièrement ceux avec attente entre d'éventuelles séries (karaté, judo, athlétisme…)	Comme boisson au repas avant compétition ou en tant que composant de la ration d'attente	***	OUI/NON
Chocolat (le plus riche possible en cacao)	*Théobromine* et *amines biogènes* (effets assez proches des amphétamines)	Tous les sports	Soit comme ration d'attente 1 à 2 heures avant les compétitions, soit comme collation les jours d'entraînement intensif	**	OUI/NON
Germe de blé	*Magnésium* (améliore la transmission neuro-musculaire)	Tous les sports, notamment ceux avec réflexe accru (tennis, squash, arts martiaux, boxe,…) ou avec coordination (gymnastique, patinage, danse…)	En saupoudrant certaines préparations (crudités, laitages…) des repas de la semaine précédant la compétition ou les jours d'entraînement intensif		NON
Spiruline	*Acides aminés essentiels* dont *méthionine* et *phénylalanine*	Sports de vitesse (sprint, saut, lancer…) ou culturisme, haltérophilie…	Algue à incorporer au moins dans 3 menus la semaine précédant la compétition ou à saupoudrer en paillettes sur les aliments lors des entraînements		NON
Gelée royale	*Alcaloïde* encore non identifié (stimulant musculaire)	Tous les sports, notamment ceux où l'on peut se ravitailler (cyclisme sur route, marathon, triathlon…)	Sous forme liquide lors des ravitaillements mélangée avec de l'eau		NON

Ginseng	*Ginsénosides* (stimulant neuro-musculaire)	Tous les sports, et notamment ceux d'endurance exposés au froid (ski de fond, marathon, triathlon en hiver...), sports collectifs (football...) ou de résistance (arts martiaux, natation...)	Sous forme de cure (infusion, poudre à incorporer dans laitages...) durant le mois qui précède une grande compétition ou en cours de saison lors d'enchaînement de matches importants (football...)	***	OUI/NON
Agrumes (orange, citron...)	*Vitamine C* (« stimulante »)	Tous les sports, notamment ceux d'endurance ou collectifs avec mi-temps	À la mi-temps des rencontres (football, rugby...), lors du ravitaillement (marathon...) ou dans les menus la semaine et le jour de l'épreuve	*	NON
Phyto-thérapie					
Éleuthéro-coque et toutes les plantes citées	Différents *alcaloïdes* ou *glucosides* (excitants ou stimulants neuro-musculaires)	Tous les sports, mais chaque plante possédant une action spécifique, il faut se reporter au tableau	En général, sous forme de décoction (infusion de racine) la quinzaine de jours précédant la compétition et le jour même (cf. tableau)	***	OUI/NON
Ginkgo...	*Glucosides* ou *flavonoïdes* (stimulants psychiques)	Tous les sports, mais essentiellement ceux nécessitant de la concentration (tir, golf, saut, sprint, arts martiaux, sports mécaniques...)	En général, sous forme d'infusion tous les jours de la semaine précédant la compétition	**	NON
Compléments					
Vitamine C	*Acide ascorbique* (« stimulante »)	Tous les sports	Sous forme de comprimé effervescent le matin du jour de la compétition et juste avant l'épreuve	*	NON
Vitamines B	*Thiamine* B1, *riboflavine* B2, *pyridoxine* B6 et *acide nicotinique* PP (synchronisent le métabolisme énergétique)	Tous les sports et essentiellement ceux d'endurance (marathon, cyclisme sur route, course de fond, ski de fond...) ou avec des efforts répétés (tennis, basketball, squash...)	Sous forme de complexe vitaminé du groupe B durant la quinzaine de jours qui précède la compétition et le jour même		NON

Magnésium	*Magnésium* (améliore la transmission neuro-musculaire)	Tous les sports, notamment ceux avec réflexes accrus (tennis, squash, arts martiaux, boxe...) ou avec coordination (gymnastique, patinage, danse...)	Sous forme de comprimé ou d'ampoule type Magné B6 tous les matins durant la quinzaine de jours qui précède la compétition et le jour même		NON
L-carnitine	L-carnitine (favorise la combustion énergétique des acides gras)	Pour les athlètes végétariens et pour les sports d'endurance (marathon, course de fond, cardio-training, aérobic...)	Sous forme d'ampoule ou liquide 1/2 heure avant l'entraînement		OUI/NON
Acides aminés					
Certains acides aminés aromatiques	*Phénylalanine* et *tyrosine* (interviennent entre autres dans la synthèse de l'adrénaline)	Pour les athlètes en recherche de rapidité ou de tonicité (sprint, arts martiaux...)	Sous forme d'ampoule ou de comprimé juste avant les séances d'entraînement spécifique		NON
Arginine	*Arginine* (intervient dans le métabolisme musculaire)	Pour les athlètes légèrement fatigués (en fin de saison) ou lors de surentraînement associé à du repos	Sous forme de comprimé effervescent 1 à 2 fois par jour jusqu'à amélioration	*	NON

Procédés pouvant favoriser le rendement musculaire

	Molécules en jeu et effets	**Sports ou athlètes concernés**	**Exemple de « posologie »**	**Efficacité**	**Danger**
Aliments					
Eau	*Eau* (évite la déshydratation)	TOUS	Avant, pendant et après l'effort (par petites quantités à chaque prise pour éviter de dépasser les capacités gastriques).	***	NON
Fruits secs	*Fructose, saccharose, vit. B et minéraux* (sucres rapides pour l'énergie « immédiate » et molécules intervenant dans l'exercice)	Tous les sports, mais essentiellement lors d'expéditions, de ravitaillement en cours d'exercices endurants (marathon, cyclisme sur route...), lors de longues séances d'entraînement ou entre deux épreuves (décathlon, judo...)	En collation 1/2 à 1 heure avant l'effort ou lors de pause, en évitant de surcharger les capacités de l'estomac	**	NON

Féculent	*Amidon* (glucides lents entretenant le stock de glycogène musculaire)	Tous, pour s'assurer un stock suffisant d'énergie musculaire, éviter les coups de pompe et retarder l'arrivée de la fatigue	Leur présence aux principaux repas est indispensable	**	NON
Germe de blé	*Magnésium* (améliore la transmission neuro-musculaire)	Tous les sports, notamment ceux avec réflexe accru (tennis, squash, arts martiaux, boxe...) ou avec coordination (gymnastique, patinage...)	En saupoudrant certaines préparations (crudités, laitages...) des repas la semaine précédant la compétition ou les jours d'entraînement intensif	**	NON
Levure de bière ou diététique	*Vitamines du groupe B* (régissent le métabolisme énergétique musculaire)	Tous les sports, et particulièrement ceux dont l'effort dépasse 2 minutes	En saupoudrant certaines préparations (crudités, viandes, laitages, céréales...) la semaine précédant la compétition ou les jours d'entraînement intensif	**	NON
Gélatine	*Glycine ou glycocolle* (intervient dans la fabrication de la créatine musculaire)	Tous, et notamment ceux à caractère résistant (gym., natation, athlétisme, escrime...) ou réclamant des efforts répétés (football...)	En proposant, la semaine précédant la compétition ou les jours d'entraînement intensif, des préparations à base de gelée alimentaire (entremets, œufs en gelée, viandes...)	*	NON
Banane	*« Sucres », magnésium et potassium* (participent au métabolisme neuro-musculaire)	Sports endurants (marathon, cyclisme sur route...), lors de longues séances d'entraînement ou entre deux épreuves (décathlon, judo...) afin d'éviter notamment la survenue de crampes	À la mi-temps des rencontres (football, rugby, tennis...), lors de ravitaillement (marathon...) ou dans les menus la semaine et surtout le jour de l'épreuve.	*	NON
Méthodes					
Ration d'attente	*« Glucides », vit., minéraux...* (entretiennent la glycémie et préparent l'effort)	Tous, mais essentiellement utile aux sportifs anxieux ou lors de l'échauffement	Sous forme de boisson prise régulièrement mais sans excès, entre le dernier repas et le début de la compétition, ou durant celle-ci lorsque cela est possible	**	OUI/NON

Régime RDS	*Programme diététique et d'entraînement*	Les sports à caractère endurant (marathon, course de fond, ski de fond...) afin d'augmenter le glycogène et de retarder l'apparition de la fatigue	Association de diététique et d'efforts particuliers une semaine avant la compétition	***	OUI/NON
RDS allégé	*Programme diététique et d'entraînement*	Les mêmes que le RDS et également ceux à effort soutenu (boxe, football, natation...)	Idem que le RDS mais moins contraignant et moins dangereux	**	NON
Compléments					
L-carnitine	*L-carnitine* (favorise la combustion énergétique musculaire des acides gras)	Pour les athlètes végétariens et pour les sports d'endurance (marathon, course de fond, cardio-training, aérobic...)	Sous forme d'ampoule ou liquide 1/2 heure avant l'entraînement	**	OUI/NON
Vitamines B	*Thiamine* B1, *riboflavine* B2, *pyridoxine* B6 et *acide nicotinique* PP (synchronisent le métabolisme énergétique et musculaire)	Tous les sports et essentiellement ceux d'endurance (marathon, cyclisme sur route, course de fond, ski de fond...) ou avec des efforts répétés (tennis, basket-ball, squash, football, boxe...) ou à caractère résistant (arts martiaux...)	Sous forme de complexe vitaminé groupe B durant la quinzaine de jours qui précède la compétition et le jour même	**	NON
Sels minéraux	*Calcium, magnésium, phosphore, potassium* (métabolisme musculaire)	Tous les sports	Sous forme de complexe minéral durant les trois semaines précédant la compétition, lors de convalescence ou lors d'entraînements intensifs		NON
Oligo-éléments	*Chrome, manganèse, iode, cobalt* (métabolisme endocrinien ou nerveux)	Tous les sports, mais essentiellement ceux à caractère « stressant » (sports mécaniques, boxe, voltige, parachutisme...)	Sous forme de complexe d'oligo-éléments une à deux semaines avant compétition ou lors de convalescence	*	OUI/NON
Acides aminés	*Glycine et méthionine* (créatine musculaire)	Tous, et notamment ceux à caractère résistant (gym., natation, athlétisme...) ou avec des efforts répétés (football...)	Sous forme d'ampoule ou de comprimé juste avant les compétitions ou entraînements		NON

Procédés pouvant favoriser le développement musculaire (caractère «anabolisant»)

	Molécules en jeu et effets	Sports ou athlètes concernés	Exemple de « posologie »	Efficacité	Danger
Aliments					
Viandes, poissons, œufs, laitages	*Protéines* (interviennent dans l'entretien et la croissance des tissus)	Sports de force ou de « plastique » (culturisme, haltérophilie, sumo…) ou tous lors de convalescence	Incorporer au moins un de ces aliments à tous les repas ou collations	*	OUI/NON
Germe de blé	*Vitamine E* (protection des tissus)	Tous les sports lors de convalescence ou de rééducation musculaire, ou pour les séances de musculation des sports de vitesse (sprint, saut, arts martiaux…)	En saupoudrant certaines préparations (crudités, laitages…) des repas les jours de convalescence ou d'entraînement spécifique		NON
Levure de bière ou diététique	*Zinc, acide folique (vit. B9), protéines* (reproduction cellulaire)	Tous les sports lors d'entraînement musculaire (séances de musculation spécifique ou générale), notamment pour ceux à caractère endurant (marathon, fond, triathlon…) ou lors de convalescence	En saupoudrant certaines préparations (crudités, viandes, laitages, céréales…) les jours d'entraînement intensif ou spécifique	**	NON
Algues, dont spiruline	*Acide folique* (intervient dans la reproduction cellulaire)	Sports de vitesse (sprint, saut, lancer…), culturisme, haltérophilie ou lors de convalescence musculaire…	Algues à saupoudrer en paillettes sur les aliments ou à incorporer au moins dans 3 menus la semaine des entraînements spécifiques ou intensifs	*	NON
Épinards	*Stéroïde « végétal »* (favorise l'anabolisme musculaire)	Tous les sports lors de séance de musculation (spécifique ou générale)	À introduire régulièrement dans le menu de ces jours d'entraînement, avec des féculents, une viande riche en fer et un fruit riche en vitamine C	*	NON
Gelée royale	*Acides aminés* (interviennent dans l'entretien et la croissance des tissus)	Tous les sports lors d'entraînement intensif (spécifique ou général)	Sous forme liquide additionnée d'eau lors des séances	*	NON

Phyto-thérapie					
Sabal	*Phytostérol* (anabolisant musculaire)	Tous les sports, notamment culturisme, haltérophilie, gym., judo, lutte, sports de vitesse (sprint, saut, lancer…), basket, rugby…	Sous forme de teinture ou de gélule	**	OUI/NON
Whitania	*Stéroïde « végétal »* (favorise l'anabolisme musculaire)	Tous les sports, et particulièrement ceux avec compétition fréquente dans la saison (football, rugby, cyclisme, tennis…) ou lors de surmenage, surentraînement, convalescence…	Sous forme d'infusion ou gélule	**	OUI/NON
Compléments					
Protéines en poudre	*Protéines* (interviennent dans l'entretien et la croissance des tissus)	Sports de force ou de « plastique » (culturisme, haltérophilie, sumo…) ou tous lors de convalescence	Poudre diluée dans du lait, de l'eau, du jus de fruit ou des aliments (laitages, purées…), à prendre régulièrement sur la journée, comme par exemple au petit déjeuner, en collations après entraînement et au dîner, mais attention aux doses à chaque prise !	*	OUI
Acides aminés	*Valine, leucine, isoleucine* (acides aminés ramifiés participant directement ou indirectement à la croissance musculaire)	Tous les sports lors d'entraînement musculaire (séance de musculation spécifique ou générale)	Sous forme d'ampoule ou de comprimé régulièrement sur la journée et surtout juste après les séances d'entraînement spécifique	**	NON

Procédés favorisant la récupération musculaire et la détoxication

	Molécules en jeu et effets	Sports ou athlètes concernés	Exemple de « posologie »	Efficacité	Danger
Aliments					
Eaux gazeuses	*Bicarbonates* (« tamponnent » l'acidité sanguine)	Tous les sports, mais essentiellement ceux à caractère résistant (cyclisme sur piste, gymnastique, arts martiaux, natation…), ou endurant (football, boxe, marathon, course de fond, cyclisme sur route…)	Après l'effort, pour s'hydrater et récupérer, boire au moins 1/4 de litre tous les 1/4 d'heure pendant les deux premières heures	**	NON
Lait	*Tryptophane, phénylalanine et tyrosine* (intervenant dans la synthèse d'endorphine, hormone apaisant la douleur)	Tous les sports lors de séances longues et d'entraînements intensifs ou ceux demandant des efforts soutenus ou violents (rugby, boxe…)	Après l'effort en buvant au minimum 1/4 de litre de lait (pour son caractère alcalinisant) ou au coucher	*	NON
Jus de fruit « maison »	*Eau, fructose, vitamines et sels minéraux* (permettent de refaire les « stocks » et d'alcaliniser le tissu sanguin)	Tous les sports après compétitions ou efforts d'entraînement intensif ou entre deux épreuves lors de compétitions à « série » (athlétisme, arts martiaux, gymnastique, mi-temps de football, rugby, tennis…)	Boire du jus de fruit (de préférence « maison ») après la douche et lors des repas d'après compétition, dans l'attente ou pause inter compétition	**	NON
Soda au cola	*Eau, sucre, gaz carbonique, potassium* (lutte contre acidose et effet diurétique)	Tous les sports et essentiellement ceux endurants (football, boxe, marathon, course de fond, cyclisme sur route…) et pour les sportifs après de fortes sudations	Après la fin des compétitions, après la douche ou au repas		NON
Légumes verts	*Vitamines anti-oxydantes* (luttent contre les « lésions » musculaires)	Tous les sports	À inclure obligatoirement dans les menus des athlètes après compétition, non seulement pour leur vitamines anti-oxydantes, mais également pour leur caractère alcalinisant	**	NON

Algues	*Oligo-éléments ou sels minéraux* (à caractère diurétique)	Tous sportifs présentant des fatigues post-compétitions importantes	En salade, au cours du repas post-effort et le lendemain	*	NON
Raisin	*Fructose, potassium* (diurétique)	Idem jus de fruit et surtout pour les sportifs présentant régulièrement des crampes	Idem jus de fruit	**	NON
Méthodes					
Régime anti-acide	*Aliments alcalins* (luttent contre l'acidose du sang liée à l'effort)	Tous, mais essentiellement ceux dont l'effort est de type endurant, résistant ou discontinu (boxe, football, tennis, marathon, cyclisme...) ou lors d'exercices intensifs et inhabituels	Dès la fin de la dernière épreuve de compétition et à appliquer durant environ 2 à 3 jours suivant « l'état » de l'athlète	***	NON
Régime anti-acide urique	*Programme diététique* (sélection d'aliments)	Les athlètes présentant des tendons ou des petites articulations régulièrement fragilisées par des « cristaux » uriques après des efforts intenses, ou par prévention en judo, gym...	Durant une dizaine de jours entourant une compétition ou des entraînements intensifs inhabituels	*	NON
Phyto-thérapie					
Orthosiphon	*Orthosiphonine* (diurétique)	Tous les sports, essentiellement lorsque l'athlète présente des urines foncées après la compétition (souvent après des efforts intenses)	Sous forme d'infusion après les entraînements intensifs ou le soir et le lendemain des compétitions	**	NON
Hydrocotyle	*Hydrocotyline* (dépuratif et décontractant)	Tous les sports, mais essentiellement ceux ayant provoqué une grande fatigue nerveuse (sports mécaniques, biathlon, voltige aérienne...)	Sous forme d'infusion ou de salade	*	NON
Compléments					
Vitamines anti-oxydantes	*Bêta carotène, vitamines A, C et E* (luttent contre les « lésions » musculaires en combattant les radicaux libres)	Tous les sports et essentiellement ceux à caractère endurant (course de fond, cyclisme sur route, randonnée notamment en haute montagne...), ou d'accélération prolongée (football, tennis, squash, boxe...)	Sous forme de comprimé polyvitaminé durant quelques jours entourant une épreuve importante, mais sur avis médical.	**	OUI/NON

Taurine	*Taurine* (favorise la détoxication)	Tous les sports et essentiellement ceux à caractère endurant (marathon, triathlon, course de fond, cyclisme...) ou après des efforts longs et soutenus (tennis, squash, football...)	Sous forme d'ampoule ou de comprimé après les séances d'entraînement intensif ou durant les 3 à 5 jours qui suivent la compétition	**	NON
Acides aminés	*Cystéine, cystine, méthionine* (acides aminés soufrés favorisant la synthèse de la taurine et de la créatine)	Tous les sports présentant des efforts brusques et répétés, ou lors de séances d'entraînement en phase anaérobiose (pour la créatine phosphate)	Sous forme d'ampoule ou de comprimé après les séances d'entraînement intensif ou durant les 3 à 5 jours qui suivent la compétition		NON

Procédés pouvant atténuer les effets du stress

	Molécules en jeu et effets	Sports ou athlètes concernés	Exemple de « posologie »	Efficacité	Danger
Aliments					
Lait	*Tryptophane* (intervient dans la fabrication de la sérotonine, hormone du sommeil)	Pour favoriser l'assoupissement des athlètes anxieux	Au dîner et avant le coucher les soirs d'avant compétition et même après	*	NON
Chocolat	*Magnésium et théobromine* (effet antidépresseur)	Tout athlète doutant quelques jours avant une échéance importante	Quelques carrés de chocolat uniquement très riche en cacao, en collation ou après les principaux repas	**	OUI/NON
Lécithine de soja	*Choline* (intervient dans la formation d'un neurotransmetteur chimique)	Tout athlète hypertendu par le stress de la compétition, et pour diminuer ses effets notamment pour les sports de précision	En saupoudrant les aliments (laitages...) présents aux repas des 15 derniers jours avant compétition		NON
Germe de blé	*Magnésium* (améliore la transmission neuro-musculaire)	Tout athlète présentant une diminution de ses réflexes ou de ses coordinations du fait de son appréhension	En saupoudrant certaines préparations (crudités, laitages...) des repas la semaine précédant la compétition ou les jours d'entraînement intensif	*	NON
Ginseng	Ginsénosides (améliore l'adaptation au stress)	Tout athlète afin de lui permettre de « supporter » la pression avant une échéance capitale	En cure quelques semaines avant une importante compétition sous forme de poudre à diluer dans les aliments, à mâcher ou en thé	***	OUI/NON

Méthodes					
Ration d'attente	*« Glucides », vit., minéraux...* (entretiennent la glycémie)	Tous, mais essentiellement utile aux sportifs anxieux lors de l'échauffement	Sous forme de boisson prise régulièrement mais sans excès, entre le dernier repas et le début de la compétition	**	OUI/NON
Régime normal léger	*Programme diététique* (sélection d'aliments)	Tout athlète régulièrement soumis aux troubles « hépato-vésiculaires » (mal de ventre, difficulté de digestion...) liés au stress	À appliquer en prévention à tous les repas une semaine avant la compétition et le jour même	**	NON
Régimes contre les troubles digestifs	*Programme diététique* (sélection d'aliments)	Tout athlète régulièrement soumis aux troubles digestifs (diarrhée, constipation...) liés à l'anxiété	Dès les premiers signes, il faut appliquer le programme correspondant au trouble jusqu'à amélioration	**	NON
Phyto-thérapie					
Valériane, Aubépine	*Anthocyanes...* (calmant du système nerveux)	Tout sportif en état d'hypernervosité ou présentant un caractère irritable à quelques jours d'une échéance importante, et pour contrecarrer les effets négatifs notamment pour les sports de précision (tir, golf...)	Sous forme d'infusion ou de gélule après l'entraînement et quelques jours avant la compétition (à arrêter toutefois 2 jours avant celle-ci)	**	OUI/NON
Passiflore, Tilleul	Alcaloïdes, glucosides (présentant des effets sédatifs)	Pour favoriser l'assoupissement des athlètes anxieux à quelques jours d'une échéance importante	Sous forme d'infusion ou de gélule en soirée et au coucher quelques jours avant la compétition	*	NON
Compléments					
Sels minéraux	*Phosphore, magnésium* (interviennent directement ou indirectement sur le fonctionnement du système nerveux)	Tout athlète présentant une diminution de ses réflexes ou de ses coordinations par appréhension à l'approche d'une compétition	Sous forme d'ampoule ou de comprimé le matin avant le petit déjeuner, ainsi qu'avant et après l'entraînement ou 15 jours avant compétition		NON
Oligo-éléments	*Cobalt, lithium* (régulateur endocrinien)	Pour les sportifs présentant des troubles d'angoisse (appréhension) ou des signes de dépression (après une défaite)	Sous forme d'ampoule ou de comprimé en soirée ou quelques jours après la compétition	*	OUI/NON

Procédés pouvant calmer la douleur ou favoriser les soins

	Molécules en jeu et effets	Sports ou athlètes concernés	Exemple de « posologie »	Efficacité	Danger
Aliments					
Lait	*Tryptophane, tyrosine, phénylalanine* (interviennent dans la fabrication de l'endorphine, hormone apaisant la douleur)	Permet d'atténuer les douleurs musculaires qui suivent les efforts intenses, notamment ceux des sports de résistance, ou lors des entraînements de reprise. À noter également la richesse du lait en *calcium* (constitution osseuse et contraction musculaire)	Juste après les séances intensives ou la compétition, au dîner et également au coucher	*	NON
Miel	*Acide formique* (antiseptique)	Pour les athlètes sensibles aux infections rhinopharyngées, notamment lors des sports d'hiver (ski, luge…) ou exposés au froid (natation, ski nautique, triathlon…)	Par prévention, consommation régulière au petit déjeuner ou intervenant dans la ration énergétique durant l'effort, ou avec du lait chaud en collation en hiver	*	NON
Levure de bière	*Vitamines du groupe B* (synchronisent le métabolisme énergétique)	Permettent de prévenir l'apparition de crampes liées aux efforts essentiellement d'endurance (marathon, cyclisme sur route, course de fond, ski de fond…) ou répétés (tennis, basket-ball, squash…)	En saupoudrant certaines préparations (crudités, viandes, laitages, céréales…) la semaine précédant la compétition ou les jours d'entraînement intensif	*	NON
Huile de foie de morue	*Vitamines A et D* (« renforcement » de la peau et du squelette)	Favorise la cicatrisation des plaies ou la reconstitution osseuse (lors de chutes, coups, chocs…)	1 à 2 cuillères à soupe par jour pendant la convalescence ou une quinzaine de jours avant un entraînement intensif (boxe, ski, rugby…) par prévention	*	OUI/NON
Huile de colza, tournesol, maïs, olives…	Acides gras poly-insaturés	Favorise la régénération des tissus blessés	3 à 4 cuillères à soupe en utilisation crue dans les vinaigrettes ou les purées pendant la convalescence ou par prévention	*	OUI/NON

Phyto-thérapie					
Vigne rouge...	*Rutine, anthocyanes, phénols...* (toniques veineux)	Évite les jambes lourdes ou les courbatures musculaires précoces lors des entraînements intensifs	Sous forme d'infusion ou gélule, en dehors des repas	*	NON
Ail...	*Allicine, glucosides...* (toniques cardiaques et hypotenseurs)	Régule les battements cardiaques en les adaptant aux efforts physiques suivant les sports	Pour l'ail, à employer régulièrement sous forme de condiment dans la cuisine	*	NON
Éphedra...	*Alcaloïdes* (stimulants respiratoires)	Favorise les échanges respiratoires lors des efforts de longue durée (cyclisme, course de fond, football, tennis, boxe, footing, cardio-training, aérobic...)	Sous forme de gélule ou d'infusion		OUI/NON
Compléments					
Fer	*Fer* (principal constituant des globules rouges)	Accroît l'endurance sans augmenter les déchets azotés dans les sports de longue durée (cyclisme, course de fond, football, tennis, boxe...), ou lors d'entraînements à visées cardio-respiratoires de début de saison (footing, cardio-training...) notamment pour les végétariens	Sous forme de comprimés associés avec des vitamines B12, B6 et C, le matin au petit déjeuner et à midi durant les entraînements importants ou 15 jours avant le début de la compétition	**	OUI/NON
Vitamines B	*Pyridoxine B6, cyanocobalamine B12, acide folique B9* (interviennent dans le métabolisme des cellules sanguines)	Accroissent l'endurance dans les sports de fond, ou lors de séances de musculation, notamment pour les végétariens	Sous forme de complexes vitaminés, une à deux fois par jour suivant l'importance de l'entraînement ou de la compétition	*	NON
Oligo-éléments	*Cuivre, zinc, cobalt* (interviennent dans le métabolisme des globules rouges et du fer)	Idem	Sous forme de cure d'ampoules le matin au petit déjeuner les jours d'entraînement ou 15 jours avant la compétition	**	OUI/NON